

Kampania społeczna „Aktywni w pracy”

Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), **osobom dorosłym w wieku 18-64 lat, zaleca się przynajmniej 150 minut umiarkowanej aerobowej aktywności fizycznej w tygodniu lub jako równoważnik – 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej w tygodniu, przy czym ćwiczenia aerobowe powinny być wykonywane w sposób ciągły, przez co najmniej 10 minut.** Dla osób starszych (tj. 65+) wymiar czasowy tych zaleceń jest taki sam, z zastrzeżeniem, iż w tej grupie wiekowej, ze względu na ogólny stan zdrowia, powinny być one aktywne fizycznie na tyle, na ile pozwalają im umiejętności i warunki. Niedostateczna aktywność fizyczna została zidentyfikowana przez WHO jako czwarta przyczyna śmiertelności w skali całego globu (6% światowych zgonów), tuż za nadciśnieniem tętniczym krwi (13% zgonów) i paleniem tytoniu (9%).

Jak pokazują wyniki tegorocznego badania CIOP-PIB jeszcze przed wprowadzeniem stanu epidemicznego i rozpoczęciem przez większość osób pracy zdalnej tylko 9% pracowników uprawiało różne formy aktywności fizycznej codziennie, a 43% - kilka razy w tygodniu. Tymczasem wyniki badania Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy wskazują, że co drugi pracownik średnich i dużych firm w Polsce ma nadmierną masę ciała, prowadzącą do wzrostu ryzyka licznych chorób przewlekłych. Co czwartemu często dokuczają złe samopoczucie, dolegliwości i bóle, a tyle samo kilka razy w tygodniu odczuwa silne zmęczenie. Wynik tego badania wskazuje jednocześnie, że pracownicy oczekują od swoich firm działań, które wspierają ich zdrowie.

Biorąc powyższe pod uwagę w roku 2020 Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy ogłosił kampanię społeczną pn. „Aktywni w pracy” poświęconą promowaniu aktywności fizycznej osób pracujących. Kampania będzie realizowana od maja do grudnia 2020 r.

Cele kampanii:

1. Promowanie zdrowia w miejscu pracy
2. Promowanie aktywności fizycznej w pracy oraz w drodze do i z pracy
3. Promowanie programów umożliwiających pracownikom włączanie aktywności fizycznej w codzienny lub tygodniowy plan działań w miejscu pracy
4. Podnoszenie świadomości pracowników i pracodawców w zakresie wpływu aktywności fizycznej na bezpieczeństwo i jakość życia w pracy
5. Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie korzyści wynikających z wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz jakość życia.

Kampania „Aktywni w pracy” została zrealizowana w ramach V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” finansowanego w zakresie służb państwowych (w 2020 r.) ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy).

Więcej informacji o kampanii:

Agnieszka Szczygielska

Ośrodek Promocji i Wdrażania CIOP-PIB

Tel. 22 623 36 86, agasz@ciop.pl

www.ciop.pl/aktywniwpracy